



[WWW.FITBOOSTHN.COM](http://WWW.FITBOOSTHN.COM)

# GUIA PARA COMER FUERA DE CASA SIN DESCUIDAR TU DIETA

COME SIN REMORDIMIENTOS Y MANTEN TUS  
OBJETIVOS FITNESS

**COMER FUERA DE CASA PUEDE SER  
DESAFIANTE, PERO AÚN ASÍ ES POSIBLE  
MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.**



**AQUÍ HAY ALGUNAS ESTRATEGIAS Y OPCIONES  
PARA ELEGIR CUANDO ESTES EN UN  
RESTAURANTE O FUERA DE CASA:**

# **1. ELIGE PROTEINAS MAGRAS**

**OPTA POR CARNES MAGRAS COMO POLLO A LA PARRILLA, PESCADO AL HORNO O A LA PLANCHA. EVITA LAS CARNES FRITAS O EMPANIZADAS.**

## 2. ACOMPAÑAMIENTOS SALUDABLES

**PIDE VERDURAS AL VAPOR, ENSALADAS FRESCAS (SIN EXCESO DE ADEREZOS), O CARBOHIDRATOS CON FIBRA COMO EL ARROZ INTEGRAL O PAPAS HERVIDAS EN VES DE PAPAS FRITAS Y PURE DE PAPA.**

### **3. CONTROLA LAS PORCIONES**

**MUCHAS VECES LAS PORCIONES EN RESTAURANTES SON GRANDES.**

**CONSIDERA COMPARTIR UN PLATO O PIDE UNA CAJA PARA LLEVAR Y GUARDA LA MITAD PARA MÁS TARDE.**

## **4. EVITA SALSAS Y ADEREZOS PESADOS**

**ESTOS PUEDEN AÑADIR CALORÍAS  
INNECESARIAS. PIDE SALSAS EN EL LADO Y  
ÚSALAS CON MODERACIÓN O ELIGE OPCIONES  
MÁS LIGERAS COMO VINAGRETAS BAJAS EN  
GRASA.**

## **5. CUIDADO CON LOS ACOMPANAMIENTOS Y EXTRAS**

**EVITA POSTRES, MANTEQUILLAS, APERITIVOS  
CARGADOS DE CALORÍAS Y BEBIDAS  
AZUCARADAS. OPTA POR AGUA, TÉ O CAFÉ SIN  
AZÚCAR.**

## **6. INVESTIGA EL MENÚ CON ANTICIPACIÓN**

**MUCHOS RESTAURANTES TIENEN SUS MENÚS  
DISPONIBLES EN LÍNEA. REvisa LAS OPCIONES  
ANTES DE IR PARA TOMAR DECISIONES MÁS  
SALUDABLES CON ANTICIPACIÓN.**



# **7. ELIGE PREPARACIONES MAS SALUDABLES**

**PRIORIZA LOS ALIMENTOS A LA PARRILLA, AL HORNO, AL VAPOR O A LA PLANCHA EN LUGAR DE FRITOS O EMPANIZADOS.**

## 8. PIDE PERSONALIZACIONES

NO DUDES EN PEDIR CAMBIOS EN EL MENÚ PARA HACERLO MÁS SALUDABLE, COMO SUSTITUIR ALGUNOS INGREDIENTES POR OPCIONES MÁS SALUDABLES.

# CONSEJO EXTRA

RECUERDA, LA CLAVE ESTÁ EN TOMAR DECISIONES CONSCIENTES Y EQUILIBRADAS.

NO TE PREOCUPES SI OCASIONALMENTE NO PUEDES ELEGIR LA OPCIÓN MÁS SALUDABLE. LO IMPORTANTE ES MANTENER UN EQUILIBRIO A LARGO PLAZO Y DISFRUTAR DE TUS COMIDAS TAMBIÉN. ¡BUENA SUERTE!



@FITBOOSTSUPPS



WWW.FITBOOSTHN.COM